

令和2年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	木	スパニッシュオムレツ 水菜の味噌汁 根菜の煮物 梨	南瓜団子のみたらし餡
2	金	肉じゃが 豆腐の味噌汁 野菜の海苔和え ぶどう	おふラスク
3	土	ホットドッグ コンソメスープ 柿	焼き大福
5	月	とり天 青菜の味噌汁 春雨の酢の物 キウイ	アップルゼリー
6	火	大豆入りひじきの油炒め すまし汁 マカロニサラダ バナナ	ちんすこう
7	水	魚のきのこのソースかけ ごぼうの味噌汁 野菜のごま和え 梨	マシュマロサンド
8	木	かしわとコーンの炒め物 卵入り味噌汁 厚揚げとこんにゃくの煮物 オレンジ	焼きビーフン
9	金	丸パン ハンバーグ トマトスープ 切干大根のサラダ 柿	バナナケーキ
10	土	高菜ピラフ かきたま汁 りんご	カントリークッキー
12	月	魚の香草パン粉焼き さつま汁 野菜のオーロラ和え キウイ	豆乳もち
13	火	ニラ豚 わかめのスープ 焼き南瓜 りんご	フルーツヨーグルト
14	水	オムレツ 玉葱の味噌汁 キノコソテー 梨	さつま芋スティック
15	木	丸パン 秋野菜シチュー トマト 豆サラダ みかん	梅じゃこおにぎり
16	金	お弁当日	海苔巻き
17	土	和風パスタ キャベツの味噌汁 バナナ	りんご入りホットケーキ
19	月	レバーの甘辛煮 もやしの味噌汁 里芋のごまマヨ和え 生パイン	人参ケーキ
20	火	麻婆豆腐 春雨スープ 野菜のベーコンソテー キウイ	ジャムサンド
21	水	タンドリーチキン きのこの味噌汁 青梗菜とツナの和え物 梨	さつま芋とりんごの蒸しパン
22	木	菜飯御飯 鮭の塩焼き トマトの味噌汁 油揚げと野菜のナムル 柿	メルティフレーク
23	金	チキンカレー チーズ 鉄分サラダ オレンジ	チョコチップスコーン
24	土	運動会	
26	月	八宝菜 じゃが芋の味噌汁 ししゃも バナナ	牛乳寒天
27	火	魚のおろし煮 青梗菜とベーコンのスープ さつま芋サラダ キウイ	ミルクカップケーキ
28	水	かに玉あんかけ 大根の味噌汁 ひじきとチーズのサラダ みかん	ソーセージドッグ
29	木	チキンカツ 豆腐のすまし汁 レンコンのじゃこサラダ りんご	黄粉トースト
30	金	けんちん煮 中華スープ 小松菜ときのこの和え物 キウイ	アーモンドサブレ
31	土	きのこの炊き込みご飯 石狩汁 オレンジ	レンコンチップス

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。
 食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでいます。
 キノコを食べる事で、便通も良くなります。
 *椎茸、舞茸→免疫力をサポート。
 *エリンギ→食物繊維が豊富。
 *エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。

🍷 今月の
おすすめレシピ 🍷

●さつまいもとりんごの蒸しパン●

材料(4人分)

- ・さつま芋 40g
- ・りんご 40g
- ・小麦粉 80g
- ・卵 1個
- ・砂糖 20g
- ・牛乳 80cc
- ・ベーキングパウダー

作り方

- ①さつま芋とりんごを角切りにする。
- ②小麦粉、ベーキングパウダーを合わせておく。
- ③①、②と牛乳、卵を加えながら混ぜる。
- ④③をアルミカップに入れる。
- ⑤④を蒸し器に入れて約10～15分蒸す。